



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Emocje w rodzinie

część II

„Tolerancja w praktyce – jak uczyć dziecko szacunku do innych od najmłodszych lat. O empatii, różnorodności i budowaniu postaw prospołecznych.”

Brygida Mazur



Tytuł: „Tolerancja w praktyce - jak uczyć dziecko szacunku do innych od najmłodszych lat. O empatii, różnorodności i budowaniu postaw prospołecznych.”

Autor: Brygida Mazur

Nadzór merytoryczny: Katarzyna “Kaja” Romanowicz

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-31-1

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Realizacja zadań: „**Emocje w Rodzinie 2**” w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026

„Jeśli możesz, bądź
życzliwy dla innych.
Zawsze możesz.”

- Dalajlama XIV

Wstęp

Tolerancja, szacunek i empatia - to słowa, które brzmią pięknie, ale na co dzień nie zawsze wiemy, jak je przekładać na konkretne zachowania i rozmowy z dzieckiem. A przecież dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację - patrzą, jak reagujemy w sklepie, na ulicy, w rozmowach z sąsiadami. Właśnie tam, w codziennych czynnościach i drobiazgach, kształtują się pierwsze lekcje otwartości na innych.

Badania psychologów rozwojowych pokazują, że już małe dzieci potrafią odróżnić, co jest sprawiedliwe, a co nie. Reagują emocjonalnie, gdy ktoś jest traktowany gorzej. To oznacza, że mamy ogromny wpływ na to, jakie postawy będą wzmacniać.

Nie chodzi jednak o długie wykłady o wartościach. Najlepszą lekcją tolerancji jest nasz własny przykład i codzienne małe rozmowy o tym, że ludzie różnią się wyglądem, poglądami, sposobem życia - i że to jest w porządku.

Dzieci uczą się wartości w domu. Jeśli widzą, że rodzic lub opiekun złości się w kolejce na starszą panią, bo za wolno pakuje zakupy, albo że śmieje się z kogoś, bo wygląda inaczej - to właśnie staje się dla nich lekcją tolerancji. Z drugiej strony, gdy widzą, że rodzice mówią: "poczekajmy chwilę, ta pani ma prawo potrzebować więcej czasu", albo wręcz zapytają tej pani, czy potrzebuje pomocy przy pakowaniu zakupów, to też zapada im w pamięci i kształtuje ich spojrzenie na innych ludzi.



Tolerancja

Wyobraź sobie plac zabaw. Jedno dziecko biega szybciej, inne wolniej, jedno mówi głośno, drugie prawie szeptem. Jedno chce się bawić klockami, inne wspinać się po drabinkach. Patrząc na to z boku, widzimy po prostu grupę dzieci. Dla dorosłego to zwykła scena, ale dzieci już wtedy zaczynają zauważać różnice. Pytają: „Dlaczego on tak dziwnie mówi?”, „Czemu ona nie chce się bawić ze mną?”. I to właśnie wtedy zaczyna się nauka tolerancji, w prostych rozmowach o tym, że każdy ma prawo być sobą. Zanim zaczniemy uczyć nasze dzieci tolerancji, sami musimy wiedzieć, co właściwie chcemy przekazać. Tolerancja to nie zgadzanie się na wszystko, ani udawanie, że nie widzimy różnic. To raczej umiejętność powiedzenia: jesteśmy różni, i to jest w porządku. To także umiejętność życia z innymi ludźmi, którzy różnią się od nas wyglądem, poglądami, sposobem myślenia, czy wiarą - i traktowanie tych różnic z szacunkiem, a nie z pogardą.

Empatia – czyli jak poczuć to, co czuje ktoś inny

Empatia to słowo, które często się pojawia, a w praktyce znaczy: spróbuj zrozumieć, jak może czuć się druga osoba. Dla dziecka to może być duże wyzwanie, bo małe dzieci z natury skupiają się głównie na sobie. Ale to w porządku, empatia to umiejętność, której można się nauczyć. Jak? Najlepiej przez codzienne rozmowy i przykład dorosłych. Kiedy Twoje dziecko mówi: „Nie lubię Jasia, bo zawsze krzyczy!”, można odpowiedzieć: „Może Jasiowi jest trudno mówić spokojnie, gdy się denerwuje? Zobacz, czasem Ty też podnosisz głos, gdy jesteś zdenerwowany / zdenerwowana.” To nie znaczy, że usprawiedliwiamy złe zachowanie, pokazujemy po prostu, że za każdym zachowaniem kryje się jakaś emocja.

Empatia zaczyna się właśnie od takich małych momentów. Dziecko uczy się, że ktoś może mieć inny powód do płaczu, radości czy złości, i że to jest w porządku.



Blokady empatii – nawyki i zachowania, które nie sprzyjają empatii

Udzielanie rad	Ja na twoim miejscu...
Ustalanie powinności, nakazy	Musisz to zrobić
Opowiadanie własnych historii	Za moich czasów
Moralizowanie, bycie ekspertem	To ja tu jestem dorosły
Pocieszanie, bagatelizowanie, licytowanie	Nie dramatyzuj, nic się nie stało
Analizy, przekonywanie	Widzę dokładnie, jaki masz problem
Odwracanie uwagi	Zróbmy coś innego, zapomnisz o tym
Wyśmiewanie, ironia	Jesteś aż tak głupi, że tego nie dostrzegłeś?
Wypytywanie	Kiedy ? Z kim? Po co?
Osądzenie, krytyka	Zostaw! Jak już się za coś zabierzesz, to zawsze zepsujesz

Szacunek - czyli o traktowaniu innych tak, jak sami chcemy być traktowani

Szacunek często mylimy z grzecznością, ale to coś więcej niż tylko „dzień dobry” i „dziękuję”. To postawa, która mówi: „Ty też jesteś ważny, nawet jeśli myślisz inaczej niż ja.” W codziennym życiu szacunek to drobne rzeczy: nieprzerywanie, gdy ktoś mówi, mówienie o innych w życzliwy sposób, nieśmianie się z czyichś błędów. Dziecko, które słyszy w domu: „Nie śmiej się, każdy czasem się pomyli, nawet mama”, dostaje jasny komunikat, że wszyscy mamy prawo do swoich niedoskonałości.

Warto też pamiętać, że szacunek dotyczy nie tylko innych, ale też samego siebie. Dziecko, które czuje się zauważone, słuchane i traktowane z godnością, łatwiej przenosi to na relacje z rówieśnikami.

Zapamiętaj !!

Nie bój się mówić dziecku o emocjach – swoich i cudzych. To nie pokazuje słabości, tylko uczy empatii. A jeśli chcesz, żeby Twoje dziecko było szanujące, zacznij od tego, by czuło się szanowane przez Ciebie.



Czym różni się tolerancja od obojętności

Tolerancja nie oznacza, że mamy się na wszystko zgadzać. To częsty błąd, który popełniamy - my, dorośli. Mówimy dzieciom: „Nie wtrącaj się, daj spokój”, myśląc, że uczymy ich szacunku. A tymczasem uczymy ich... obojętności.

Tolerancja to aktywne akceptowanie różnic, a nie udawanie, że ich nie widzimy. To moment, w którym mówimy: „Wiem, że ten chłopiec wygląda inaczej i właśnie dlatego świat jest ciekawy.”

Obojętność natomiast mówi: „Nie patrz, nie mów, a najlepiej udawaj, że nie ma tematu.” I choć wydaje się spokojniejsza, to w oczach dziecka oznacza, że pewne rzeczy są złe, dziwne, albo niewygodne.

Obojętność wobec krzywdy lub różnic wzmacnia uprzedzenia, bo dziecko nie dostaje sygnału, jak reagować w trudnych sytuacjach.

Dlatego uczmy nie milczenia, ale mądrego reagowania. Tolerancja to nie bierne pozwalanie na wszystko, to świadomy wybór szacunku mimo różnic.

Dlaczego dzieci uczą się postaw szybciej niż nam się wydaje

Dzieci to mali obserwatorzy. Nie potrzebują instrukcji, wystarczy, że patrzą. Według badań psychologów rozwojowych już około czwartego roku życia dziecko potrafi zauważyć, że ktoś jest traktowany inaczej niż reszta. A chwilę później zaczyna naśladować reakcje dorosłych: czy my zareagujemy współczuciem, żartem, czy obojętnością.

Dlatego właśnie warto zwracać uwagę na nasze codzienne zachowania:

- ♥ Jak reagujemy na błędy innych?
- ♥ Czy mówimy o kimś z szacunkiem, nawet jeśli się z nim nie zgadzamy?
- ♥ Czy okazujemy cierpliwość wobec osób, które „działają nam na nerwy”?

Dzieci chłoną takie rzeczy błyskawicznie. I nie dlatego, że słuchają naszych kazań (bo rzadko je pamiętają), tylko dlatego, że widzą, co robimy, kiedy nikt nas nie obserwuje. To właśnie w tych małych gestach, tonie głosu, spojrzeniu — kryje się prawdziwa lekcja tolerancji.

Zapamiętaj !!

Nie musisz idealnie reagować w każdej sytuacji. Wystarczy, że czasem zatrzymasz się i powiesz: „Chyba nie zareagowałam najlepiej. Spróbuję następnym razem inaczej.” Dziecko widzi, że uczysz się razem z nim i to najpiękniejsza lekcja pokory i szacunku, jaką możesz mu dać.



Rola rodzica w kształtowaniu postaw dziecka

Nie da się wychować dziecka w duchu tolerancji, jeśli w domu nie ma przestrzeni na różnice: różne zdania, pomysły, emocje. Bo właśnie tam, w codziennych sytuacjach, dziecko uczy się, jak traktować innych.

Kiedy mama mówi: „Rozumiem, że się złościś, ale nie możesz krzyczeć na brata”, pokazuje, że emocje są w porządku, ale liczy się sposób ich wyrażania.

Kiedy tata mówi: „Nie lubię, gdy ktoś mi przerywa, dlatego sam staram się nie przerywać innym”, uczy szacunku do rozmówcy. Dzieci słyszą nas nie tylko wtedy, gdy się do nich zwracamy - one słyszą wszystko. Jak mówimy o sąsiadach, o nauczycielce, o pani w sklepie. Jeśli dziecko słyszy, że „ten kierowca to idiota” albo że „ci ludzie to zawsze coś kombinują”, to właśnie takiego języka uczy się używać. Ale działa to też w drugą stronę - kiedy widzi, że rodzic pomaga starszej osobie, mówi o innych z życzliwością albo przyznaje się do błędu - uczy się empatii, pokory i szacunku. To najpiękniejsze lekcje, jakie można dać dziecku.

Codziennie sytuacje, które uczą empatii

Pokazuj, nie tylko mów. Jeśli chcesz, żeby dziecko było tolerancyjne, pozwól mu zobaczyć Cię w działaniu - jak pomagasz komuś, kto potrzebuje wsparcia, jak spokojnie reagujesz, gdy ktoś myśli inaczej. Zachęcaj do rozmów. Dzieci mają milion pytań – nawet te niewygodne warto potraktować poważnie. Jeśli zapyta: „Dlaczego ta pani ma ciemniejszą skórę?”, to idealny moment, by porozmawiać o różnorodności, nie uciszając ciekawości.

Zmieniaj świat małymi gestami. Wystarczy, że w codziennych rozmowach pokazujesz, że inność nie jest zagrożeniem. Reaguj, gdy słyszysz nietolerancję. Nie trzeba krzyczeć, czasem wystarczy spokojnie powiedzieć: „Nie zgadzam się z tym, bo każdy zasługuje na szacunek”.

Zapamiętaj 

Nie musisz mieć gotowych odpowiedzi na każde pytanie swojego dziecka. Czasem wystarczy powiedzieć: „Nie wiem, ale możemy poszukać razem.” To też jest nauka tolerancji, pokora i otwartość wobec tego, czego jeszcze nie rozumiemy.

Jak uczyć dziecko tolerancji w praktyce

Wiemy już, że dzieci uczą się przede wszystkim przez doświadczenie, przez to, co widzą, słyszą i czują każdego dnia. Dlatego nauka empatii i szacunku nie dzieje się zwykle w sali lekcyjnej, tylko przy stole, na placu zabaw, w samochodzie, w sklepie. To właśnie w tych codziennych sytuacjach możesz pokazać, że „inny” nie znaczy „gorszy” i że każdy człowiek ma wartość, niezależnie od wyglądu, temperamentu, pochodzenia czy sposobu myślenia.

Zabawa i opowieści jako narzędzia do rozmów o różnorodności

Dzieci najlepiej rozumieją świat przez historie, dlatego bajki, opowiadania i filmy to genialne narzędzie do rozmowy o różnicach. Po obejrzeniu filmu możesz zapytać: „Jak myślisz, dlaczego ten bohater czuł się samotny?”, „Co mogłoby mu pomóc?”, „Czy Tobie też kiedyś było przykro, że ktoś Cię nie rozumiał?”

Takie pytania nie tylko uczą empatii - one uczą myślenia o emocjach i sytuacjach z różnych stron. Nie musisz mieć gotowych odpowiedzi. Ważne, że słuchasz.

Zabawa to najlepszy nauczyciel, bo w zabawie dziecko może bezpiecznie „przećwiczyć” sytuacje z życia. Możecie pobawić się w teatrzyk, w którym ktoś jest nowy w przedszkolu, nie mówi dobrze po polsku albo ma inną fryzurę niż reszta. Zadaniem dziecka jest wymyślić, co można zrobić, by ta osoba poczuła się dobrze. To proste ćwiczenie uczy perspektywy drugiej osoby, czyli podstawy empatii.

Zapamiętaj !!

Nie czekaj na „wielkie momenty wychowawcze”. Tolerancji uczymy nie wtedy, gdy świat jest idealny, ale właśnie wtedy, gdy coś idzie nie po naszej myśli. Każda kłótnia, pomyłka czy różnica zdań to okazja, żeby pokazać dziecku, że można inaczej, z empatią i spokojem.



Włączanie dziecka w działania prospołeczne

Działania prospołeczne to świadome pokazanie dziecku, że dobro wraca. Dzieci naprawdę uczą się dobra, robiąc dobro. Wychowanie do tolerancji to nie tylko mówienie o szacunku, ale też tworzenie okazji, by dziecko mogło go doświadczyć w praktyce. Nie musisz zapisywać dziecka do wielkiego wolontariatu (choć to też świetna sprawa!). Wystarczą drobne, codzienne gesty, które pokazują, że pomaganie jest naturalną częścią życia: zanieście razem starszej sąsiadce zakupy, zbierzcie ubrania, które są już za małe, i oddajcie potrzebującym. Te małe rzeczy uczą, że każdy z nas ma wpływ na innych, nawet jeśli nie zmienia świata.

Badania pokazują, że dzieci, które angażują się w prospołeczne działania, częściej wykazują empatię i współczucie w dorosłym życiu.

Pomaganie to nie tylko miły gest - to nauka uważności, współpracy i wrażliwości społecznej.

Zapamiętaj ! !

Nie zmuszaj dziecka do pomagania, „bo trzeba”. Pokaż mu raczej, że pomaganie ma moc, że można się przy tym pośmiać, zrobić coś razem, poczuć się potrzebnym. Dzieci, które widzą radość z dawania, pomagają z serca, a nie z obowiązku.



Słowa mają znaczenie

To, jak mówimy o innych, ma ogromny wpływ na to, jak dzieci postrzegają świat.

Nawet jeśli nie wydaje nam się to ważne, dzieci słuchają wszystkiego: tonu głosu, emocji, słów między wierszami. Jeśli przy dziecku mówimy: „On zawsze przesadza”, „Ta kobieta jest jakaś dziwna” - dziecko uczy się, że etykietowanie innych jest w porządku. A jeśli słyszy:

„Może on po prostu ma gorszy dzień”, „Nie znam jej historii, więc nie oceniam.”, to uczy się, że można być życzliwym, nie wiedząc wszystkiego o drugim człowieku.

Marshall Rosenberg w komunikacji bez przemocy pokazuje, że język, którego używamy, kształtuje nie tylko relacje, ale też nasze myślenie o innych ludziach. Słowa mogą ranić, ale też leczyć, dlatego w domu warto zwracać uwagę na drobiazgi:

♥ zamiast „bo ty zawsze...”, powiedzieć „czasami zdarza ci się...”,

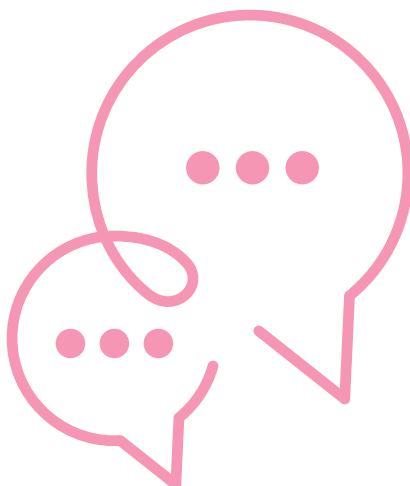
♥ zamiast „on jest zły”, powiedzieć „on się złości”,

♥ zamiast „musisz”, powiedzieć „możesz spróbować”.

Małe zmiany w języku budują duże zmiany w sercu dziecka.

Zapamiętaj 

Nie zawsze wychodzi nam mówić idealnie, to też jest w porządku. Jeśli powiesz coś w złości, po prostu wróć do rozmowy i powiedz: „Przykro mi, nie chciałam tak tego ująć.” Dziecko uczy się wtedy, że słowa mają wagę, ale też, że każdy ma prawo do błędu i naprawy.



Trudne sytuacje i wyzwania

Nawet jeśli w domu mówimy o empatii i tolerancji, prędzej czy później przychodzi moment, w którym dziecko powie coś, co nas zaskoczy albo zboli: „Nie będę się z nim bawić, bo jest dziwny”, „Ta dziewczyna śmiesznie mówi”, „On ma inny kolor skóry, to pewnie nie jest z Polski”. W takich chwilach wielu rodziców reaguje szokiem: „Skąd on to wziął? Przecież my tak nie mówimy!”. Prawda jest taka, że dzieci uczą się nie tylko od nas, ale też z otoczenia, od rówieśników, z Internetu i z filmów.

Okolo 5-7 roku życia dziecko zaczyna dostrzegać różnice między ludźmi i łączyć je z emocjami. To zupełnie naturalny etap rozwoju i nie znaczy, że dziecko staje się nietolerancyjne, tylko że zaczyna pytać i testować granice.

Powtarzanie nietolerancyjnych słów zasłyszanych od innych

Co zrobić, gdy dziecko powtarza nietolerancyjne słowa?

Po pierwsze – spokojnie. Zamiast karać, zapytaj:

- ➔ „Dlaczego tak myślisz?”
- ➔ „Kto tak powiedział?”
- ➔ „Jak myślisz, jak ta osoba by się czuła, gdyby to usłyszała?”

Takie pytania pomagają dziecku zastanowić się, zanim powtórzy coś dalej.

Nie chodzi o wykład, tylko o rozmowę. Czasem dziecko powtarza coś bez zrozumienia. Wtedy warto w prosty sposób wyjaśnić: „Nie mówimy tak o innych, bo to może kogoś zranić. Każdy człowiek jest inny i to jest w porządku.”

Dzieci najskuteczniej uczą się przez modelowanie - obserwując reakcje dorosłych. Więc to, jak my reagujemy, staje się dla nich lekcją na przyszłość.



Jak reagować, gdy dziecko spotka się z odrzuceniem

To jedna z najtrudniejszych sytuacji dla rodzica - widzieć, że dziecko cierpi, bo ktoś go nie akceptuje. Naturalną reakcją jest chęć obrony, ale najpierw warto wysłuchać. Pozwól dziecku opowiedzieć, co się stało, i nazwij emocje: „To musiało być bardzo przykre.”, „Rozumiem, że mogło Ci być smutno”. Pomóż mu też zrozumieć perspektywę drugiej strony, ale bez usprawiedliwiania złych zachowań. „Może tamto dziecko nie wie jak się zachować, gdy ktoś jest inny niż on?”

Taki ton rozmowy rozwija empatię w obie strony, dziecko czuje, że jego emocje są ważne, ale uczy się też, że odrzucenie często wynika z niewiedzy, a nie ze złej woli.

Granice tolerancji

Mozemy zastanawiać się: „Czy mam uczyć dziecko, że ma akceptować wszystko?”

Nie - tolerancja nie oznacza zgody na złe zachowania. Warto tłumaczyć, że można nie zgadzać się z kimś, ale nadal traktować go z szacunkiem.

Na przykład:

♥ „Nie musisz lubić tego, co ktoś robi, ale nie możesz go obrażać”,

♥ „Można się różnić i nadal być dla siebie uprzejmym”.

Dzieci, które uczą się rozróżniać zachowanie od osoby, lepiej radzą sobie w relacjach i rzadziej sięgają po agresję słowną.

Zapamiętaj ! !

Nie traktuj trudnych rozmów o różnicach jak porażki wychowawczej. To, że dziecko zadaje trudne pytania albo powie coś „niepoprawnego”, znaczy tylko, że ci ufa i chce zrozumieć świat. Twoja reakcja to dla niego najważniejsza lekcja tolerancji.

Praktyczne wskazówki dla rodziców, opiekunów

Uczyć dziecko tolerancji to nie to samo, co wygłaszać kazania o „szacunku i empatii”. To raczej codzienne, drobne decyzje i reakcje, które powtarzane z czasem budują w dziecku przekonanie, że wszyscy ludzie zasługują na zrozumienie i dobre traktowanie. Poniżej znajdziesz kilka prostych pomysłów, które możesz wprowadzić w życie od razu - bez specjalnych przygotowań:

1. Rozmawiaj o emocjach – swoich i dziecka. Rozmowa o emocjach to klucz do rozwijania empatii.

Dziecko, które potrafi nazwać to, co czuje, łatwiej rozumie, że inni też mają swoje emocje. Nie bój się powiedzieć: „Jestem dziś zmęczona, potrzebuję chwili spokoju”, albo zależnie od sytuacji: „Widzę, że jesteś zły, bo chciałeś, żeby było inaczej”. Takie komunikaty uczą dziecko, że emocje są naturalne, a rozmowa o nich jest czymś normalnym.

2. Słuchaj uważnie – nawet jeśli temat wydaje się błahy

Dzieci często zaczynają od prostych historii: „Ola nie chciała ze mną siedzieć w ławce”, „Kuba się śmiał, że mam inne buty”. Dla dorosłych to może być drobiazg, ale dla dziecka to ważny sygnał dotyczący akceptacji. Wysłuchaj, nie oceniaj, nie szukaj winnych. Pomóż nazwać emocje i poszukajcie razem rozwiązania. To tzw. aktywny słuchacz - postawa, która wzmacnia więź i poczucie bezpieczeństwa dziecka.

3. Pokazuj różnorodność świata

Nie trzeba dalekich podróży, żeby dziecko zobaczyło, jak różni mogą być ludzie. Wystarczy książka, film, wystawa, spacer po mieście. Opowiadaj, że różne kultury, religie, języki czy tradycje to bogactwo, nie zagrożenie. Kontakt z różnorodnością od najmłodszych lat zmniejsza uprzedzenia i lęk wobec osób różniących się od nas - dziecko, które zna świat, rzadziej się go boi.

4. Reaguj na nietolerancję spokojnie, ale stanowczo

Jeśli usłyszysz, że dziecko (albo ktoś z dorosłych) mówi coś krzywdzącego, nie udawaj, że nie słyszysz. Zatrzymaj się, powiedz: „Nie zgadzam się z tym. Takie słowa mogą kogoś zranić”. Nasze reakcje modelują zachowania dzieci - uczą, że słowa mają znaczenie, i że każdy ponosi odpowiedzialność za to, jak mówi o innych.

5. Pielęgnuj empatię w codziennych gestach

Empatii nie trzeba uczyć z podręcznika, można ją pokazać w prostych sytuacjach: zapytaj sąsiadkę, czy nie potrzebuje pomocy z zakupami, porozmawiajcie z dzieckiem o tym, co można zrobić, gdy ktoś w klasie jest samotny, razem zróbcie coś dobrego dla innych - ciasto dla starszej pani z bloku, karmnik dla ptaków, kartkę dla chorego kolegi. Dzieci uczą się postaw prospołecznych poprzez doświadczanie wspólnego pomagania - to daje im radość, poczucie sensu i wpływu.

Zapamiętaj 

**Nie musisz organizować wielkich projektów, żeby uczyć dziecko tolerancji.
Czasem wystarczy jeden wieczór, jedna rozmowa, jedno dobre słowo.
Dzieci nie zapamiętają wszystkich zasad, ale zapamiętają, jak się przy Tobie czują.**



Podsumowanie

Uczyć dziecko tolerancji to proces, a nie zadanie do odhaczenia.

Nie ma tu idealnych rodziców ani uniwersalnych scenariuszy. Są tylko codzienne decyzje, które z czasem budują w dziecku to, kim się staje. Najważniejsze jest nie to, ile mówimy o empatii i szacunku, ale to, jak je pokazujemy w praktyce: w drobnych gestach, reakcjach i słowach, które dziecko chłonie jak gąbka.

Tolerancja nie rośnie z teorii, ale z doświadczenia - z rozmów przy stole, że wspólnego pomagania innym, z umiejętności mówienia „nie wiem, ale poszukajmy razem”.

To te małe rzeczy tworzą wielką zmianę.

Techniki i narzędzia dla rodzica

Poniżej znajdziesz kilka prostych ćwiczeń i pomysłów, które możesz wykorzystać w domu, w szkole lub po prostu w rozmowie. Nie potrzebujesz do nich ani specjalnych materiałów, ani czasu, tylko chęci i otwartości.

1. Dziennik życzliwości

Wieczorem usiądźcie razem i zróbcie krótkie podsumowanie dnia. Zadaj dziecku trzy pytania:

- Co dobrego dziś zrobiłeś dla kogoś?
- Co ktoś zrobił dobrego dla Ciebie?
- Za co jesteś dziś wdzięczny?

To ćwiczenie rozwija uważność na dobro i empatię, a przy okazji wzmacnia więź między Wami. Zauważanie pozytywnych emocji na co dzień zwiększa odporność psychiczną i sprzyja zachowaniom prospołecznym.

2. Zamiana ról

Kiedy dziecko pokłóci się z kimś lub skomentuje coś nieprzyjemnie, spróbujcie zabawy:

- „A teraz zamieńmy się miejscami - powiedz, jak czułbyś się, gdyby ktoś tak powiedział o Tobie?”

To proste ćwiczenie, ale bardzo skuteczne, bo pomaga zobaczyć sytuację oczami drugiej osoby. Rozwój empatii u dzieci zaczyna się właśnie od takiego przyjmowania cudzej perspektywy.

3. Gra „inny nie znaczy gorszy”

Wybierzcie różne cechy: kolor oczu, język, ubranie, hobby, religię, niepełnosprawność.

- Zróbcie z tego zabawę: dziecko losuje cechę, a Wy razem mówicie, co w niej wyjątkowego i dlaczego warto ją szanować.

To świetne narzędzie, by rozbrajać stereotypy w prosty i pozytywny sposób.

4. Małe gesty – duże znaczenie

Zróbcie coś miłego razem:

- przynieście karmę do schroniska,
- zróbcie laurkę dla nauczyciela,
- powiedzcie komuś komplement.

Takie drobiazgi uczą dziecko, że każdy z nas ma moc, by poprawić komuś dzień.

Zapamiętaj 

Nie zawsze wszystko pójdzie idealnie. Dziecko czasem powie coś, co Cię zaskoczy albo zachowa się wbrew Twoim wartościom. Ale jeśli będzie czuło, że w Twoim domu jest przestrzeń na rozmowę, na pytania, na różnice, to znaczy, że robisz to dobrze.

Tolerancja zaczyna się od domu... A dom zaczyna się od Ciebie.

Nie próbuj wychować „idealnego dziecka”. Wychowaj dziecko, które potrafi kochać ludzi takimi, jacy są. To wystarczy.



Bibliografia

Aronson, E. (2011). Człowiek – istota społeczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Aboud, F. E. (2008). A social-cognitive developmental theory of prejudice. Routledge.

Bandura, A. (2007). Teoria społecznego uczenia się. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Dalajlama XIV. (2001). Starożytna mądrość, współczesny świat. Etyka dla nowych czasów. Warszawa: Wydawnictwo Rebis.

Eisenberg, N., & Mussen, P. (1989). The roots of prosocial behavior in children. Cambridge University Press.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218

Goleman, D. (1997). Inteligencja emocjonalna: dlaczego może znaczyć więcej niż IQ. Poznań: Media Rodzina.

Hoffman, M. L. (2006). Empatia i rozwój moralny. Wnioski dla opieki i sprawiedliwości. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Killen, M., & Rutland, A. (2011). Children and social exclusion: Morality, prejudice, and group identity. Wiley-Blackwell.

Rosenberg, M. B. (2003). Porozumienie bez przemocy. O języku życia. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.

Więclaw, E. (b.d.). Empatia – czyli co??? Materiały szkoleniowe z warsztatów Wprowadzenie do NVC. Gliwice: Strefa Rozwoju Filomata.

O autorce:

Brygida Mazur

Ekspert edukacji psychologicznej Fundacji „Nie Widać Po Mnie”, mediator, trener umiejętności społecznych (I i II stopnia). Autorka poradników dla rodziców, artykułów naukowych i prelegentka konferencji tematycznych z zakresu psychologii.

Posiada kilkunastoletnie doświadczenie zawodowe w branży IT. Na co dzień pracuje z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami, prowadząc zajęcia wspierające rozwój, a także warsztaty i webinary dotyczące komunikacji, emocji oraz zdrowia psychicznego.

Uczestniczka szkoleń i sympozjów naukowych, w tym z zakresu Porozumienia bez Przemocy (NVC). Rozwija kompetencje w zakresie języka migowego (SJM, PJM), uwzględniając potrzeby osób ze specjalnymi potrzebami komunikacyjnymi.

Prywatnie mama 17-letniego syna w spektrum autyzmu.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzimy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzimy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org